石巻地域センター地域支援課活動報告

みやぎ心のケアセンター
石巻地域センター　地域支援課
課長　精神保健福祉士　**岡﨑　　茂**
課長補佐　精神保健福祉士　**新井　弘美**

はじめに

公益社団法人宮城県精神保健福祉協会みやぎ心のケアセンター石巻地域センター（以下、当センターと略）の活動圏域は、石巻市、東松島市、女川町の２市１町になる。

2019年度当初、非常勤の精神科医をセンター長に、常勤の精神保健福祉士５名、保健師２名、作業療法士１名、事務職１名、非常勤の保健師２名の12名の体制で始まった。なお、石巻市に作業療法士が、東松島市・女川町に精神保健福祉士が１名ずつ出向している。

2020年２月末現在の石巻圏域、石巻市、東松島市、女川町の人口・世帯数・人口密度・高齢化率・生活保護率は、表１のとおりである。

表１　2020年２月末現在の石巻管内人口等の内訳

内訳	男	女	計	世帯数（戸）	人口密度	高齢化率	保護率
石 巻 市	69,182	73,167	142,349	61,566	256.72	32.4	11.12‰
東松島市	19,528	20,248	39,776	16,025	392.42	28.7	8.53‰
女 川 町	3,138	3,255	6,393	3,122	97.83	38.7	11.14‰
圏　　域	91,848	96,670	188,518	80,713	261.39	31.9	

※宮城県の高齢化率27.5％、保護率12.77‰
※各自治体ホームページより2020年２月末分から引用

石巻市は人口142,349人（－2,474人、前年比較、以下同じ）、世帯数61,566戸（＋218戸）、面積554.59㎢、東松島市が人口39,776人（－416人）、世帯数16,025戸（＋198戸）、面積101.36㎢、女川町が人口6,393人（－111人）、世帯数3,122戸（＋４戸）、面積65.35㎢の２市１町で人口188,518人（－3,001人）、世帯数80,713戸（＋420戸）、面積721.3㎢である。人口は減少しているものの、世帯数は増加しており、ますます核家族化が進行し、単身世帯が増加しているものと考えられる。

１．地域住民支援

当センターの活動の中心は地域住民支援で、ここファームなどのサロン活動、心のケア研修会、支援者向けの研修会などの人材育成研修、当事者グループ支援の「断酒会ミーティング」の活動も特徴といえる。これらの活動については、当センター職員が自分でできることを積極的に担うことで、円滑に進められたことが大きい。

（１）訪問調査

県と市が共同して実施する災害公営住宅入居者健康調査（以下、健康調査）は、石巻市から協力依頼があり、訪問調査による個別支援を行っている。

震災から９年を経過した中で問題が複雑化したりしていることが増えている。経済的な問題の場合は年金や生活保護の受給などのための支援、疾患の場合は受診支援など、複合して問題がある場合もあり、時間をかけた支援になることが多い。

健康調査は、応急仮設住宅から災害公営住宅への転居に伴い、さまざまな健康問題の発生が懸念されることから、入居者の健康状況を把握し、要フォロー者を必要な健康支援事業に結び付け

るとともに、施策展開の基礎資料とすることを目的に行われている。

2018年度の健康調査は、2018年11月から2019年２月に郵送により配布・回収されたものであり、回収にあたり石巻市社会福祉協議会地域福祉支援員による調査協力依頼のチラシの配布、声がけがあった。

調査依頼を受けたのは、当センター、一般社団法人震災こころのケア・ネットワークみやぎからころステーション（以下、からころステーション）、公益社団法人日本医療社会福祉協会の３機関が健康調査に従事した。石巻市から示された、『平成30年度災害公営住宅等健康支援（要フォロー者）フロー図』によれば、当センターとからころステーションが依頼を受けた調査対象者は、①Ｋ６＝13点以上、②朝昼から飲酒、③不眠＋体重３kg減の基準に該当した者であり、世帯内に64歳以下かつ①Ｋ６＝13点以上、②朝昼から飲酒、③不眠＋体重３kg減がいる場合は、働き盛り世代男性の自殺対策も意識して支援を優先した。

調査地区は、

●当センター担当地域……蛇田・釜大街道

●からころステーション担当地域……石巻・門脇、住吉、山下、湊、渡波、荻浜

当センター職員が石巻市健康部健康推進課（以下、石巻市健康推進課）から依頼を受け、2019年３月から2020年２月までの間に訪問調査を担当したのは121世帯131名である。訪問し、お話を伺うことができたのは、112世帯で世帯実施率は91％、個別の面接は115人で87.8％だった。当センター職員が、訪問調査の依頼を受ける対象は、単身世帯（特に男性）、無職、相談相手がいないと答えている方が多い。男性単身世帯が56世帯、女性単身世帯も56世帯であった。

調査対象者は、男性：63名、女性：68名の計131名。年齢の幅は10代から90代まで、60代と70代でそれぞれ29名いた。

結果は、表２に示すとおりである。

表２　2018年度分として依頼された調査件数

	2019年２月28日受理分（６月21日報告）	2019年４月19日受理分（７月２日報告）	計
世帯人員（世帯数）	107人（99世帯）	24人（22世帯）	131人（121世帯）
①　１回の確認で終了した者	62人	10人	72人
②　２回以上支援継続の者	31人	11人	42人
③　未確認者（連絡がつかない者）	14人（８人）14世帯	３人（１人）	17人（９人）

支援継続となった42人の方々の結果は、次のとおりであった。

・対象者は女性が半数以上（61.9％）。

・年齢は、65歳以上が約半数（47.6％）。

・職業は無職の方が半数以上（59.5％）。そのうち４割が30代から64歳までの方であった。

・経済状況は「本人・家族収入」、「年金」、「生活保護」の順で多かった。

・家族構成については「高齢独居」（31.0％）も多かったが、複数家族構成の内訳では「核家族」が半数（47.4％）で、次いで「高齢親＋子（単身男性）」（26.3％）「高齢親＋子（単身女性）」（15.8％）が多かった。

・健康調査要確認項目では、Ｋ６＝13点以上に該当する方が約７割（73.8％）であった。

・病気の有無に関しては、約９割（88.1％）の方が「ある」という状況であった。

・「病気あり」の方の詳細としては、「高血圧治療中」の方が約半数（45.2％）であった。

・現在の状況では、「不眠」がある方が半数以上（57.1％）であった。

・飲酒の習慣としては「なし」が81.0％で多く、「朝昼から飲酒」が11.9％、「一日３合以上、週４日以上」が9.5％であった。

・身体を動かす機会としては、「とても少なくなった」「少なくなった」と回答した方が全体の半数以上（57.1％）であった。
・行事への参加は「参加していない」が7割（73.8％）であった。
・相談相手の有無に関しては、「いる」と「いない」がそれぞれ半分であった。
・支援方法としては、訪問支援が約半数（47.8％）であった。
・支援回数としては、２回の方が38.1％で多かったが、５回(9.5％)、7回、10回(それぞれ2.4％)と関わった方もいた。
・支援内容としては、「健康チェック」、「傾聴」、「健康状態や病気の相談」が多かった。
・継続理由としては、「心のケア」が約半数（54.8％）であり、次いで「疾病」「家族問題」「経済問題」の順に多かった。

継続フォローとなった42名の方々は、2020年３月末段階で終了30人、継続12人となっており、12人の方々には生活保護、地域包括支援センター、障害者支援事業所など新たな支援者との橋渡しをするまでの支援をしている。

（２）ここファーム事業（地域住民サロン活動：集団活動）

2019年は、全員が石巻市内に居住し、災害公営住宅入居者は12名、自宅再建は２名、男性は62歳から85歳までの６名、女性は60歳から79歳までの８名の計14名が参加している。

開設以来７年が経過し、60歳代であった平均年齢も2019年度は男性が74.5歳、女性が67.6歳で参加者の平均年齢は71.6歳となった。

リーダーを参加者にお願いしているが、リーダーと参加者、ボランティアの間で育てる野菜、作業の進め方を決めて実施している。2019年の夏の気温が高く、参加者の年齢が高いこともあり、話し合いで８月から作業時間を８時30分から10時30分までとした。また、ここファームは天候の関係で18回実施したが、ボランティアとセンター職員のみ、ボランティアのみで実施したのが11回で計29回実施した。参加延べ人数は、男女合わせ191名で内訳は男性92名、女性99名で、１回平均の参加者は約11名であった。実施状況は表３のとおりである。

2017年度から参加者の声で始めた、石巻市社会福祉協議会・NPO団体が運営している子ども食堂への野菜（白菜やジャガイモ、大根、玉ねぎなど）の寄付は、2019年度も２カ所に行った。

表３　2019年ここファーム実施状況

実施期間 および時間	実施 回数	延べ 利用者数	延べ ボランティア数	延べ スタッフ数	参加者合計
３月～12月 月２回 ９時～11時 （８時30分～10時30分）	29回	191名 （実利用者数14名）	63名	109名	363名

※ボランティアとスタッフのみが９回
※ボランティアのみ２回（畝づくりと肥料の散布等前段階作業）

ここファームを通して参加者が元気を取り戻していくなかで、社会福祉協議会の協力を受けながら災害公営住宅内で自治会活動を立ち上げた方、地域活動（ボランティアとして）に積極的に参加されている方もいる。

2020年２月20日、2020年度の活動についての話し合いの場で、リーダーからは、次のような話がなされた。

「最初は数人の参加者だったが、現在は仲間が増えて素晴らしい集まりになっている。ここファームの活動は10年間というように言われているが、活動が終わってもせっかく知り合えた仲間なので、今後も集まれるような形が取れたらと思っている。また、おのおのが住んでいる団地のリーダーになって活動してもらえるようになったら良いというように考えている。」

２月20日の話し合いの際には、当センターは、現在と同じ形で続くのではなく、事業の縮小などが予定されており、先が読めない状況である。2020年度で事業を終了する方向で、従来通りの形で実施する予定なので、引き続き楽しく皆で活動していきたい。また、現在災害が頻繁に起こっている中で、どのようなことが心のケア活動に必要だったのかを残してまとめていく必要がある。他で実施していないここファームの活動についてまとめていく際、一人ひとりに話を伺いたいと考えているため、宜しくお願いしたい、と話した。

ボランティアの方からは、「白菜を植えた部分に今年はじゃがいもを植えていく。その準備として米ぬかを本日まいてきた。現在は『きぬさや』『スナップえんどう』『にんにく』『人参』『キャベツ』が畑にあり、順調に育っている。草取りをして追肥をする作業をしていきたい。今後、ジャガイモ（きたあかり、男爵）、春人参などを植える予定。その後は夏野菜の植え方を行っていく」、とお話をしていただき、参加者全員が2020年度も前向きな姿勢で取り組むこととなった。

今後の課題としては、「ここファーム」をどのような形で閉じ、高齢の参加者に対して地域で生活していくための支援をどのように進めていくのかも含めて検討していく１年である。

（３）2019年度断酒会ミーティング

2015年６月末、河北総合支所保健センターを会場に「お酒をやめている人達の話を聞いてみよう」という参加者からの声をきっかけにして始まった「断酒会ミーティング体験会」は、毎月１回、第２木曜日に開催されてきた。2017年４月からは、石巻駅前にある石巻市保健相談センターに会場を移し、2019年４月から「断酒会ミーティング」として開催するようになった。実施主体の変遷は、表４に示すとおりである。

表４　実施主体の変遷

年		団体
2017年	主催	みやぎ心のケアセンター石巻地域センター
	後援	石巻市
	協力	ＮＰＯ法人宮城県断酒会・東北会病院
2018年	主催	みやぎ心のケアセンター石巻地域センター
	後援	ＮＰＯ法人宮城県断酒会
	協力	石巻市
2019年	主催	ＮＰＯ法人宮城県断酒会
	後援	みやぎ心のケアセンター石巻地域センター

名称は、断酒会例会とは違っていたが、断酒会ミーティング体験会、断酒会ミーティングとも、会の進行は県断酒会員が担い、公益社団法人全日本断酒連盟発行の「指針と規範」の規範の部分からの読み合わせに始まり、参加者の体験を話すという、断酒会例会同様の形で行われてきた。

2017年は、河北総合支所から石巻市保健相談センターに会場を移すことになり、石巻市に後援依頼をし、快諾を得た。石巻市の協力を得て、定期的に会場確保をすることができ、主催は当センター、石巻市の後援、県断酒会の協力を得て開催することとなった。

2018年は、会場の確保をしていただけるということから、協力という形で石巻市からの了解をいただいた。主催は当センター、県断酒会の後援を受ける形で開催した。2017年度から2019年度の参加者の状況を表５に示した。

表５　2017 年度から 2019 年度の参加者状況

	実施回数	当事者	家　族	断酒会	支援者	その他	合　計
2017年度	12	35	6	35	41	0	117
2018年度	12	53	4	34	20	0	111
2019年度	11	46	1	33	16	0	96

※2020年３月は「断酒会ミーティング」は新型コロナウイルスのため中止
　2019年度の支援者の内訳は保健師・当センター職員

2019年度の参加者は、石巻市保健相談センターでのミーティング開始以来、継続して参加している方が３名で１名の方は長年断酒、もう１名の方は断酒して４年が経過し、この方々は断酒会会員になられ、残り１名は入会には至っていない。2019年4月からの新規参加者は３名、うち１名は継続して参加している。2020年２月末現在、断酒会ミーティング参加者４名（会員２名）は欠席することなく参加し、毎回県断酒会会員３名が会の運営に当たられている。

名称は変えたが、断酒会ミーティングが開始されて５年が経過し、会員になられた方も出てきた。また、欠席することもなく参加する方も増え、県断酒会会員も含めて常に７～８名の参加者で運営されている。

また、保健師などの関係者の紹介で新しく参加される方もおり、地域の多くの方々の支援を受けて運営されている状況になってきた。

石巻市内では、毎週土曜日に19時から石巻市保健相談センターで「東支部・石巻例会所」として実施されてきた。(2020年１月現在、第一・第三土曜日の19時から月２回開催となっている)しかし、開催時間が19時からと遅いため、精神科病院などに入院中の方が参加するのは難しい状況であった。そのため日中に開催することはアルコール問題を抱えた当事者や家族にとって大きな力になるものと考えている。

現在、ミーティングに参加している会員からは、さまざまな希望が出ているが、今後とも宮城県断酒会、圏域の精神科病院、精神科クリニック、石巻市健康推進課，石巻保健所などと協力、連携をしながら、本ミーティングの将来を考えていきたい。

2019年は、当センター終了の前年度であったため、主催は県断酒会、後援を当センターとして実施することになった。会の名称も「断酒会ミーティング」として、会の自立に向けた一歩を踏み出した。

しかし､今､新型コロナウイルスによって定期的なミーティングが開催できていない。ミーティングに継続して参加することで断酒が続いていることも、これまでの断酒会ミーティングの中で体験している。ただ、いつまで続くか分からない中で、集えない参加者の方々に当センターとして、今、どんな支援ができるのか、自立に向けた支援に併せて考えていきたい。

２．支援者支援

（１）出向

①石巻市出向

石巻市健康推進課精神保健グループに所属し、被災者健康支援事業のほか、精神保健グループ事業の支援を行った。災害公営住宅などの訪問健康調査関連事務､各支援団体との窓口調整、まとめ、訪問後の他課や他機関への引継ぎなどを行ってきた。その他に、市保健師、派遣の支援保健師と被災者支援チームを作り訪問調査をしてきた。以下に石巻市で担ってきた業務を記載する。

ａ．地域住民支援・個別支援

・「令和元年度（2019年度）復興公営住宅等入居者訪問健康調査」実施（市営住宅扱い）を含む

・「令和元年度（2019年度）災害公営住宅入居者健康調査事業」支援（県と共同）

b．支援者支援（蛇田地区を支援する地区担当保健師、関係課、関係機関、支援団体を支援）
・蛇田地区エリアミーティング
・ネットワーク会議（2020年１月～）（2019年11月までコア会議）
・共助型住宅に係る担当者会議
c．精神保健グループ業務支援（石巻市自死対策推進計画推進の支援）
・自死対策普及啓発活動支援
・自死対策関連会議支援
・被災者健康支援における関係者会議起案・運営
・自死対策関連研修会運営支援
d．精神保健グループ事業支援
・アルコール関連事業支援
・精神保健担当者会議
e．その他
・高次脳機能障害家族会「かもめの会」自主活動推進および活動支援

②東松島市出向

東松島市出向者は、東松島市保健福祉部健康推進課（以下、東松島市健康推進課）精神保健福祉グループに所属し、地区担当保健師の業務補助、精神科ケースの個別支援、子どもの心のケア相談と自死遺族家族支援の調整、関係機関との協力・連携、精神保健グループ担当事業の企画、運営補助、関係者会議などの参加、支援者へのスーパーバイズ、各種資料のとりまとめなどを担っている。東松島市から高い評価を受けている。以下に東松島市で担ってきた業務を記載する。

a．地域住民支援
・電話、訪問、来所、受診同行、ケア会議参加などの個別支援
・各種健康調査フォロー
・子どものこころのケア相談
b．支援者支援
・庁舎内関係各課、中央サポートセンター、包括、相談支援事業所、くらし安心サポートセンターなどと協力・連携
・保健師の指示により事例検討会、各種会議などに参加、事務作業手伝い、事業運営手伝いなど
c．東松島市各種事業への協力
・自死遺族ケア事業
・アルコール関連事業
・自死対策事業
・障害者相談支援事業所と地域包括支援センターとの勉強会
・相談窓口普及啓発事業
d．会議
・市保健師と定例ミーティング
・市と石巻地域センターと定例ミーティング
・総合支援協議会相談支援部会全体会議・事務局会議

③女川町出向

女川町出向者は、健康福祉課健康対策係（保健センター）に所属している。以下に女川町で担ってきた業務を記載する。

a．地域住民支援
・個別ケース対応、災害公営住宅等の健康調査

ｂ．普及啓発
・住民を対象とした「心のケア講座」の講師派遣（原田伸彦医師による心の健康づくりに関する講話）
・「みやぎ心のケアセンター専門相談会」の医師派遣（原田伸彦医師）
・女川町広報におけるメンタルヘルス普及啓発
ｃ．支援者支援
・役場職員のメンタルヘルス事業への協力
ア．メンタルヘルス通信発行
イ．心の健康調査（ストレスチェック実施、産業医による個別面談）
・自殺対策事業への協力（事業に関する打合せ、研修会への講師派遣）
ｄ．各種会議
・エリア会議
・地域ケアネットワーク会議
・障害相談支援定例会
ｅ．保健センター事業への協力
・健康教室や栄養教室
・各種検診事業

なお、出向者より次の報告もあった。

女川町における出向者の活動は、2018年度同様に町からの依頼に基づき、健康福祉課健康対策係（保健センター）の業務、その中でも主に精神保健福祉事業に協力した。訪問や電話、関係者とのケース会議などによる住民支援のほか、保健センター主催で行われた町民対象の地区健康教室の場や町広報の記事において、ストレスや不眠など身近なメンタルヘルスに関する情報の普及啓発を行った。また、2018年度より各地区で実施している『心のケア講座』が2019年度も継続され、当センター非常勤精神科医の講師派遣と、企画運営に協力した。これは、心の健康づくりの推進を目的としており、主にうつ病と認知症をテーマに病気への理解、地域の支え合いの大切さについて学ぶ機会として実施している。今年度は６地区で実施したが、家族や友人のことなど具体的な質問が出たり、講師に直接健康相談を希望する方もいた。講座は、震災後より活動している女川町聴き上手ボランティアと共同で実施しており、町民同士の交流の場ともなっている。また、非常勤精神科医については、『みやぎ心のケアセンター専門相談会』として相談の場を定期的に設け、町広報にて周知し、支援者や町民の相談に応じた。相談件数は多くなかったが、同じ医師が継続して対応することが相談者や支援者の安心に繋がった。さらに、女川町の自殺対策事業として、民生委員を対象とした自殺対策研修会の講師依頼を受け、石巻地域センターの職員が対応した。女川町職員のメンタルヘルス事業についても引き続き協力した。職員を対象に、『はあと通信』と題して月１回庁内LANを使ってメンタルヘルスに関する知識や情報を発信した他、2018年度で一旦協力は終了していた職員対象のストレスチェック、産業医面談についても、再度依頼を受け、昨年度同様にストレスチェックの実施、ストレスチェック結果をもとにした産業医面談の調整などに協力した。

（２）2019年度向陽市営団地健康相談会

①事業開始の背景

東日本大震災後、向陽市営団地は、みなし仮設として入居した住民が多数居住していた。石巻市健康推進課では公益社団法人宮城県看護協会（以下、宮城県看護協会）に仮設住宅健康支援事業を委託し、向陽市営団地で健康相談会を2012年８月から開催してきた。2019年３月31日をもって石巻市の宮城県看護協会に対する業務委託終了により、健康相談会も終了することになった。

しかし、住民から相談会継続の希望が多く、みなし仮設入居者は減少したものの、従来の入居者に高齢者・単身者の割合が増加していること、孤独死や自死を予防する観点から、石巻市健康推進課では、蛇田地域包括支援センターに事業の継続を要望した。

蛇田地区は、震災後の開発によって人口が増加し、蛇田地域包括支援センターの担当ケースも増加していることから、当センターに協力の依頼があった。

当センターとして、健康に関する相談と専門機関の連携を通して、健康で暮らせる住民が増えること、健康相談会を通じて住民同士の交流を図ることで閉じこもりを防ぎ、孤独死及び自死の予防を目的として、健康相談会に協力することとした。これは、石巻市自死対策推進計画に協力することにつながっている。

①対象

石巻市向陽市営団地住民（39棟194戸、2019年７月29日現在）

②概要

a. 開催日　2019年４月～2020年２月（毎月第４水曜日、午前9時30分～12時）
　※３月は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため中止した。

b. 場所　石巻市向陽市営団地談話室（市営住宅165号室）

c. 内容
　ア．血圧測定、健康相談
　イ．ミニ講話（20～30分）
　ウ．体操、ゲーム、レクリエーション

d. 従事者
　ア．石巻市蛇田地域包括支援センター（１～２名）
　イ．みやぎ心のケアセンター石巻地域センター（２名）
　ウ．みやぎ心のケアセンターサポーター（１名）

e. 周知方法
　地域包括支援センターが、案内用チラシを毎月作成し、地区のお世話役の方に回覧板と全戸配布を依頼し、周知する。

③実施状況

年齢別の参加者実数は表６のとおりである。

表６　年齢別参加者実数

年齢	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-	合計
人数	1	1	1	5	4	5	1	18
割合	5.6%	5.6%	5.6%	27.8%	22.2%	27.8%	5.6%	100%

注）年齢は年度末年齢で集計

2019年４月から2020年２月まで11回の健康相談会を開催し、延べ100名（実人数18名）の参加だった。１回の平均参加者数は9.1名、そのうち女性が8.7名で、参加者の大半は女性である。参加者の年代は50～80歳代で、70歳以降の参加者が83.3%だった。

講話については、石巻市健康推進課が生活習慣病や歯科保健に関する講話を担当し、その他のテーマは地域包括支援センターや当センターで担当した。

地域包括支援センターは、健康相談会周知のほかに、講師依頼や打合せなどについて、石巻市健康推進課との連絡調整を行っている。参加者には、地域包括支援センターが支援している方もいるので、皆が楽しく参加できるように配慮していただいている。

元看護協会職員がサポーターズクラブに登録し、現在もスタッフとして従事している。顔見知りのスタッフがいることで、前健康相談会からの参加者が継続参加している。また、健康相談会の周知は、お世話役の方を通じて行っているが、気になる方がいれば、お世話役の方自ら

が声をかけて誘ってくださっている。そのように細やかな配慮をしていただいていることも、住民の参加につながっていると思われる。

④考察

参加者数をみると、後半の回で人数が増加した。新規の参加者が増えてきており、これは住民の中に健康相談会が定着してきているものと思われる。継続参加者は、回を重ねるとコミュニケーションもとれて、会場で顔を合わせると、「元気だった？」と互いの近況を確かめ合っている。また、参加者同士で健康維持に関する情報交換をしている場面もあり、健康相談会が交流や情報交換の場になっている。

今回事業を実施した向陽市営団地は、高齢者・単身者が増加していることから、健康相談会は、健康増進のための生活習慣病などのアプローチと、孤立防止のためにつながりを高める役割がある。健康相談会を行う談話室は団地内にあるため、徒歩でも出かけることができて、１つの集いの場になっている。小規模の健康相談会であるが、高齢者などが出かける場所・つながりを持つ場所という役割も担っているのではないかと思われる。

震災後、生活習慣や地域コミュニティの変化によって、新しい環境に馴染めずにストレスを抱え、心身の不調を招いている住民がいる。これからの健康づくりは、身体の健康だけではなく、心の健康の大切さを意識し、地域ぐるみで支え合い、つながりを持てるような環境づくりについて考えることも必要である。健康で暮らせる住民を増やしていくために、心のケアの専門機関として、健康相談会などの場を通して、市町や地域包括支援センターなどと連携・協力していくことが今後も重要であると思われる。

３．人材育成・研修

人材育成・研修は、県内・圏域の行政機関や教育委員会と共催、後援をいただいて開催してきた。

（１）アルコール関連問題研修

震災の経過とともにアルコール関連問題が顕在化し、その対応に苦悩することが多く、2019年度もアルコール関連問題研修会を行政機関や各支援機関と連携しながら開催してきた。

①石巻保健所

石巻圏域の医療機関、警察署、消防本部、地域包括支援センター、介護支援事業所、行政機関等職員を対象に共催で開催し、前年度に引き続き「内科医療と精神科医療との連携について」をテーマに2019年度も研修会を開催した。

石巻圏域でのアルコール依存症者の治療について、地域に根差した活動が展開できるよう、連携が図れるよう、圏域内の精神科医師ならびに内科医師に講話をお願いした。

・日時　　2019年12月12日（木）午後７時～
・テーマ　「石巻赤十字病院救急救命センターにおけるアルコール関連問題について」
　　講師：石巻赤十字病院救急救命センター長　小林道生先生
　　「アルコール依存症の基礎知識と病院での取り組み」
　　講師：鹿島記念病院院長　木村勤先生
・参加　53名が参加

2020年度も地域の体制づくりに主眼を置いた研修を考えていきたい。

②石巻市での研修会

石巻市健康推進課からアルコール関連問題の職員研修への協力依頼があり、東北会病院地域支援課に依頼して２回の研修会を石巻市太陽生命ビルで実施した。石巻市健康推進課、支所職員の保健師、生活保護担当ケースワーカーの多くが出席した。

・第1回アルコール関連問題支援者研修会
開催日　2019年12月５日（木）
テーマ　「アルコール依存症と家族支援について」
—当事者への対応とより良いコミュニケーション—
参加者　22名
・第２回アルコール関連問題支援者研修会
開催日　2020年１月10日（金）
テーマ　「アルコール依存症と家族支援について」
—家族支援のあり方とより良いコミュニケーション—
参加者　26名

2020年度は、アルコール関連問題研修会が市職員にとって必要な研修会であるということで予算を計上した。

（２）自死対策研修会

2019年度の研修会開催にあたり、石巻保健所と当センターで話し合いを重ね、石巻圏域の医療機関、警察署、消防本部、地域包括支援センター、介護支援事業所、行政機関等職員を対象に、石巻圏域自死予防対策研修会を開催した。

自殺総合対策大綱では、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」という理念のもと、地域ではより一層の自死対策強化が求められているが、相談業務に携わる支援者は、自死をほのめかす訴えや相談に対し、動揺や焦りが生じ、対応に苦慮していることが多くみられ、支援者自身の負担につながっている。今後の自死予防対策支援の一助となるように、【第１回】は「福島の震災関連自殺と予防的介入」について考える機会とし、【第２回】は「石巻管内の自死状況について」、「地域づくりと自殺対策をどうつなぐか」と、地域における自死対策支援等について理解を深めることを目的とし、本研修会を開催することとした。

・主催　石巻保健所
宮城県精神保健福祉協会みやぎ心のケアセンター石巻地域センター
・会場　宮城県石巻合同庁舎１階　大会議室

●「令和元年度（2019年度）第一回石巻圏域自死予防対策研修会」
・講演　「福島の震災関連自殺と予防的介入」
・講師　丹羽真一氏（福島県立医科大学会津医療センター精神医学講座、医師）
・日時　2019年12月２日（月）午後１時30分～３時30分
・参加者　60名

●「令和元年度（2019年度）第二回石巻圏域自死予防対策研修会」
・情報提供　「石巻管内の自死状況について」　石巻保健所母子・障害班
・講演　「地域づくりと自殺対策をどうつなぐか」
・講師　竹島正氏（川崎市健康福祉局障害保健福祉部精神保健福祉センター所長）
・日時　2020年２月12日（水）午後１時30分～３時30分
・参加者　66名

第２回研修会では、「自殺を予防する　地域の取り組みを促進するためのツールキット」を参加者に配布した。

※「自殺を予防する　地域の取り組みを促進するためのツールキット」
発行年月日　平成30年９月10日
翻訳　小高真美、竹島正
発行　全国精神保健福祉連絡協議会
WHO世界自殺レポートの活用を進める会

４．子どもの心のケア地域拠点事業

（１）子どもの心のケア広域研修会（「心のケア研修会」として広報）

東日本大震災の被災地で、幼児、小学生等を保育、教育している専門家を対象に、「子どもの発達の特徴、最近の子どもの問題、支援者の適切な対応」などをテーマにして、子どもの心に寄り添いながら、子ども自身の力を引き出すために何ができるかを考える機会とすることを目的に2019年10月４日（金）の午後２時～４時、真生会富山病院心療内科部長の明橋大二先生による講演会「子どもの様々な個性を大切に～ひといちばい敏感な子ども（ＨＳＣ）への理解と対応～」を開催した。

主催が宮城県、みやぎ心のケアセンター、共催を宮城県教育委員会にお願いした。

会場のイオンシネマ石巻７番劇場には、県内各地から保健師・保育士・幼稚園教諭・小学校教諭・民生児童委員・里親など282名が参加された。

（参加された方々の声）

●学級の中で、様々な個性のある子どもたちがいますが、今回教えていただいたことは、ＨＳＣの子だけでなく、全ての子に必要なことであるという最後の内容が、とても心に残りました。

●子どもの自己肯定感を育てるのに、親の自己肯定感を育てることが大切であるということが、再認識できました。支援者として大切にしていくべきことを学ぶことができました。

●子どもの自己肯定感を育てるためには、大人に心の余裕がなければならないと思いました。日々の忙しさで自分自身がイライラしていたり、落ちつかないと強い口調で叱ってしまうことがあります。心に余裕をもっていいところを見つけてあげようと思いました。

●自己肯定感について、深く考えさせられました。モンスターペアレンツは、自己肯定感は高いと勘違いしていましたが自分の気持ちを我慢出来ず不満ばかり言って自分や子どもを肯定できないということを知り、対応法として親を少しでも褒めるということも教えて頂いたので勉強になりました。

●ＨＳＣの子に限らず、全ての子に必要な関わりを学ぶことができてよかった。保護者の自己肯定感を高める支援をしていく必要性を改めて感じた。

（２）子どもの心のケア石巻圏域研修

国府台病院が発災直後から石巻地区で行ってきた子どものメンタルヘルス支援活動を通してみえてきた、子どもたちの心の変化や今後子どもに起こり得る問題、その予防、支援のあり方について考える機会とすることを目的に開催した。

主催が当センター、共催を石巻市・石巻市教育委員会、東松島市・東松島市教育委員会、女川町・女川町教育委員会にお願いした。

2019年11月14日（木）午後１時30分～午後４時、石巻市遊楽館かなんホールを会場に、講師を国立国際医療研究センター国府台病院児童精神科診療科長の宇佐美政英先生にお願いした。テーマは「愛着障害とは～愛着障害の子どもとその親を支える支援のありかた～」で石巻圏域の保健師・保育士・幼稚園教諭、小学校教諭、中学校教諭など92名の参加があった。

（参加された方々の声）

●子どもの支援、親への支援の仕方を知ることができ、あらためて自分の対応を見直すきっかけとなる研修会でした。現状だけではなく、大きくなってから影響がでるという話は印象に残りました。

●アタッチメントに問題を抱える子どもに対して、自分は価値のある人間だと感じさせる経験を与えることができるのが学校であり、教師であるということ、成長に寄与できる可能性があるという言葉が心に残りました。

●年齢を問わず、ずっと続けていくこと…だからこそとても深く、難しい問題であると改めて感じました。

●愛着の問題が母と子の関係性の問題であるということがわかった。コミュニケーションの仕方について、相手のレベルに合わせることが大事だということもわかったので今後の実践に役立てたい。

●愛着障害と正式に診断される子どもは少ないが､課題を抱える子どもは多いということだが、親を支援することはとても難しい。愛情という言葉は使わない、児童観を押し付けない等改めて確認することができました。“感情を共有する”ということを学校でも意識して子ども達と関わっていますが、少しずつ少しずつですが、変化も見られます。できることをやっていきたいと思います。ありがとうございました。

●愛着障害と診断がつく子は少ないということ。愛着に問題があるとの表現の仕方等、なるほど、と思う内容でした。親が発達障害の場合もあるということ、物凄く現場ではリアルな問題と感じています。

●愛着障害という言葉が独り歩きしているが、慎重に使わないといけないこと、支援をしていく中で、ママたちに安易に愛情という言葉を使わないことがよい、ということがわかった。アタッチメントが大切だとわかった。

●気になる親子がいると、つい“愛情が…”と口にしてしまう。愛情と愛着の違いを理解することができた。親子ともに安全基地となるように支援していきたい。

※両研修会では、子どもの心の診療ネットワーク事業中央拠点病院国立成育医療研究センターこころの診療部から「こころとからだのケア～こころが傷ついたときのために～」を280部送付していただいた。また了解をいただき、300部増刷し、参加者に配布した。

（３）ＮＰＯベビースマイル（石巻市子育て世代包括支援センター“issyoいっしょ”）での「子育て相談」への保健師派遣

ＮＰＯベビースマイルは、妊婦から未就園児の親子に対して、子育て支援に関する事業を行い、親子の心身の健康・震災からの子育て環境の復興再築に寄与することを目的として設立された団体である。子育てネットワークの構築、産前産後の切れ目ない支援の実現、子育てを中心としたまちづくり・地域連携のための活動をしている。

2019年度は、石巻市子育て世代包括支援センター「いっしょissyo」月1回（２ケースを目安として）に保健師が出向き、総計23件の相談に対応した。

子どもの発達･発育等については母子健康手帳などを見ながらその場で母と確認をした。また、発達障害等、この相談だけで終わらないと考えられる相談は、その場で必要なアドバイスをし、スタッフが利用者の了解をとり、関係機関に連絡して対応した。

本相談は、一般的な子育て相談であるが、最終的な相談内容は子育てを通じて出現している母自身の問題に触れることが多い相談である。

（４）石巻市乳幼児健康診査

問診場面では仕事との両立、子育ての苦労などを聞き、母ら保護者を労うことが多かった。また、複雑な家族構成により生じる子育て・生活・介護などの葛藤、パートナーとの子育て観の違い、子どもの疾患や母の精神的・身体的な不調、母自身の問題からくる育児不安などを聞くことも多く、カンファレンスでは発達･発育上のフォロー、家庭への支援方法をスタッフと検討した。健康診査に従事した回数は表７に示した。

表７　健康診査従事回数

健康診査名	従事回数
４か月児健康診査	15
１歳６か月児健康診査	12
２歳児歯科健康診査	11
３歳児健康診査	7
計	45

（５）専門家派遣事業：５件（実数５件・延べ件数６件）

当センターに石巻市健康推進課母子担当より、保育所や幼稚園から「対応が難しい子どもへの接し方についてアドバイスが欲しい」「事例検討会で、専門家のアドバイスを受けたい」などの専門職員の派遣依頼があった場合は、当センター職員と臨床心理士が対応している。依頼があった場合、保育所や幼稚園を訪問し、問題行動のみにフォーカスするのではなく、子どもの生育歴と特性・環境要因（家族背景・母との関係等）・心理的要因などをアセスメントし、親子支援に有効な手立てを保育所や幼稚園と担当保健師と考える機会とした。

さいごに

東日本大震災から９年が経ち、石巻市内の応急仮設住宅も2020年１月17日に全団地の入居者が退去し、解消された。2019年度は、宮城県の復興計画では発展期の２年目にあたるが、復興格差も広がっているという現状がある。また、９年という期間の中で家賃が上がったことにより、転居を余儀なくされている方や家賃滞納という問題も出てきている。

他機関との連携については、石巻市とは２カ月に１回、東松島市・女川町とそれぞれ月１回の定例情報交換、石巻保健所とは合同研修会の打ち合わせを重ねた。

2019年８月に県から当センターの活動を2025年度まで継続するという方針が示され、「2021年度以降における心のケアの在り方とみやぎ心のケアセンターの体制について」の管内市町との話し合いは、保健所との打ち合わせの積み重ねがあり、連携をして対応することができた。

2019年10月11日に心のケア（石巻圏域）市町意見交換会を実施した。市町の賛同を得て、心のケア活動から見えた地域の健康課題シートの提出を受け、各市町の共通課題をまとめた。また、２市１町、保健所、当センターとの間で合意したのは、以下の点である。

①石巻圏域内で措置入院などのケース移管の際に、支援継続を容易にしていくため、例えばフェースシートの共通様式の作成を行う。各機関から中堅と新任期の保健師が参加し、プロジェクトチームを構成し、年内の完成を目指す。

②今後、石巻圏域の地域精神保健福祉活動を継続・発展させていくために、若手職員の人材育成は必須で、同行訪問、ケースレビューなどを市町・保健所・心のケアセンターが協力して実施していく。

③マンパワー不足については、市町・保健所があらゆる機会・場所をとらえて訴えていく。

④保育所や幼稚園で問題となっている、障害や病気でもない子どもへの今後の支援については、子ども地域拠点事業様の継続を希望する。

2020年度の活動については、①の活動から関係機関の意思疎通を図り、関係性、業務上の連携を深めていく。②は、できれば圏域の関係機関がすべて参加して行われることが望ましいが、当センターが保健所に協力し、圏域の関係機関が連携をして取り組む方向性を目指すこととなった。

石巻圏域の２市１町との連携がスムーズに進むようになった。これは、出向者の日々の活動の賜物であり、当センターが出向者とどのように連携し、支えていけばいいのかということも、今後も大きな課題の一つである。なお、行政機関の組織体制・支援体制の改変なども進んでいる。

当センターは、活動を閉じていく機関であり、これまでの活動で地域に何が残せるのか、残せたのか、が問われることの回答期限が延びただけに過ぎない。圏域の石巻保健所、２市１町の関係者、当センターよりも早く活動を開始したからころステーションなどの機関・団体と連携を更に深め、石巻圏域の地域精神保健福祉活動を強化していく方法や手段を、圏域全体で考え、模索しながら事業を進めていく2020年度になると考えている。

当センター職員は、被災者に思いを寄せ、自分たちの持つ力を発揮して、被災者の自立をサポートしていく支援者になって行きたいと考えている。被災者住民の孤立防止及び被災された方々が少しでも元気に生活できるよう継続した支援をしていきたい。

最後に本稿を作成するにあたりご協力をいただいた、石巻市健康推進課の保健師さん、当センター職員の皆さんに感謝いたします。